

PERSÖNLICHE ÜBERZEUGUNG

VOR DEM
UNTERRICHT

MISSION: IDENTIFIZIERUNG UND ARBEIT AN IHREM PERSÖNLICHEN
GLAUBEN

Und warum?

- Ihre Überzeugungen über Ihre Fähigkeit, erfolgreich zu sein, und über die Aktivität spielen eine entscheidende Rolle für Ihr Engagement und Ihre Leistung.
- Wenn Sie mehr Vertrauen in Ihre Fähigkeiten haben, sind Sie auch motivierter zu lernen und erzielen somit bessere Ergebnisse.
- Ihre Wahrnehmung der Kursaktivität wird Ihre Motivation und Ihr Engagement im Kurs beeinflussen: Ich bin motiviert, weil ich neue Inhalte lernen und verstehen möchte, und nicht, weil die Kurse Pflichtveranstaltungen sind.



Bonus!

Ob Sie nun akademischen oder beruflichen Erfolg anstreben oder ein eigenes Unternehmen gründen wollen - die **richtige Einstellung entscheidet oft über Erfolg und Misserfolg.**

Wie ist das zu bewerkstelligen?

Die Arbeit an Ihren persönlichen Überzeugungen ist ein Schlüsselfaktor für den Erfolg und die Ausdauer in Ihrem Studium. Hier sind einige Möglichkeiten, diese zu erkennen und zu verbessern:

- Denken Sie global über Ihre Bildungs- und Berufsziele nach und fragen Sie sich, welchen Nutzen Ihre Kurse auf persönlicher Ebene haben (z. B. Erwerb neuer Kenntnisse, Entwicklung von Arbeitsmethoden, Zugang zu einem künftigen Arbeitsplatz usw.).
- Nehmen Sie eine konstruktive Haltung ein, indem Sie sich auf das, was Sie gelernt haben, und die Methoden, die Sie entwickelt haben, konzentrieren, und nicht auf die Lücken oder Schwierigkeiten. Dies wird dazu beitragen, dass Sie sich kompetent fühlen.
=> Die einfache Tatsache, dass man eine Aussage über einen Misserfolg durch "noch nicht erworben" ersetzt, ermöglicht es einem, durchzuhalten und sich zu verbessern.

Bewährte Praktiken

1# SICH SELBST HERAUSFORDERN ■●▲

Beginnen Sie jeden Tag/jede neue Aktivität mit einem spezifischen, herausfordernden Ziel, das Sie ermutigt, neue Wege zu gehen, um Fortschritte zu erzielen.

2# LERNZIELE FESTLEGEN

Legen Sie vor jedem Kurs Lernziele fest.

3# ARBEIT AN IHREN NEGATIVEN ÜBERZEUGUNGEN ■●▲

BONUS

Z.B.: "Ich bin schlecht in dieser Klasse".

Positive Überzeugung: "Ich habe die Mittel, um in dieser Klasse erfolgreich zu sein".

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier zwei Spalten: Meine positiven Überzeugungen/ meine negativen Überzeugungen.

Listen Sie Ihre Überzeugungen auf und beurteilen Sie, ob sie schwach, durchschnittlich oder stark sind. Wählen Sie dann eine starke negative und eine starke positive Überzeugung aus Ihrer Liste aus.

Wenn Sie in diesem Kurs "schlecht" sind, machen Sie eine Liste mit all den Dingen, die Sie in diesem Fach geschafft haben, und schauen Sie, wie weit Sie gekommen sind.

Der beste Weg, sich zu verbessern, ist, aus seinen Fehlern zu lernen. Sie können Fragen vorbereiten, um herauszufinden, was Sie tun können, um sich zu verbessern.

Jedes Mal, wenn Sie einen Fernlehrgang absolvieren:

- Denken Sie an etwas im Kurs, das Ihnen gefallen hat.
- Denken Sie an etwas, das Sie gelernt haben.
- Denken Sie an eine Übung, die Sie besser gemacht haben.



Gut bis jetzt:

- Ihre Vorstellungen und Erwartungen an Ihr Studium entsprechen möglicherweise nicht zu 100 % der Realität, mit der Sie konfrontiert sind. So können Ihnen beispielsweise einige der theoretischen oder grundlegenden Kurse im Vergleich zum Erlernen konkreter Konzepte nutzlos erscheinen, was Ihre Motivation beeinträchtigen kann. Die Vermittlung dieser Begriffe ermöglicht es Ihnen jedoch, Wissen und grundlegende Qualitäten (z. B. Strenge, Analyse- und Abstraktionsvermögen) zu erwerben, die Ihre Stärke als Student ausmachen!

ÜBER IHRE LERNFORTSCHRITTE REFLEKTIEREN

NACH DEM
UNTERRICHT

AUFTRAG: OPTIMIEREN SIE IHR LERNEN, INDEM SIE IHRE STÄRKEN UND SCHWÄCHEN ERKENNEN

Und warum?

- Lernen bedeutet "sich durch Studium, Unterricht oder Erfahrung Wissen, Verständnis oder Fähigkeiten aneignen". Sie haben etwas gelernt, wenn Sie eine Frage beantworten können, die Sie vorher nicht beantworten konnten.
- Wenn Sie Ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen, können Sie Ihr Denken an die verschiedenen Aufgaben anpassen und so das Lernen erleichtern. Wenn Sie hingegen Ihre Leistung schlecht einschätzen, können Sie keine Korrekturmaßnahmen ergreifen oder das Lernen verbessern.



Bonus!

Die Überprüfung des eigenen Verständnisses ist ein wesentlicher Bestandteil des Lernprozesses. Sie brauchen nicht zu warten, bis Sie bei den Hausaufgaben Probleme haben oder in einem Test unterdurchschnittlich abschneiden, um Verbesserungsmöglichkeiten und Wissenslücken zu erkennen: Wenn Sie sich ihrer viel früher bewusst sind, können Sie sie schnell beheben. Sie werden mehr von jeder Lektion behalten, was Ihr Selbstvertrauen stärkt und Ihre Fortschritte beschleunigt. Es ist sehr nützlich, mehrere Methoden zu haben, um festzustellen, was Sie von einer Lektion behalten haben.

Wie ist das zu bewerkstelligen?

- Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Ihr Verständnis zu überprüfen. Schauen Sie sich unsere bewährten Praktiken unten an!

Bewährte Praktiken

1# EINE ZUSAMMENFASSUNG MACHEN ■●▲

1. Finden Sie die These und die Hauptgedanken des Textes.
2. Unterscheiden Sie zwischen wichtigen und unwichtigen Details. Eine Zusammenfassung ist eine gekürzte Version des Originaltextes. Sie müssen sich auf

2# DER LEHRER WERDEN

Versuchen Sie, den Stoff in Ihren eigenen Worten zu erklären, so als wären Sie der Lehrer. Sie können dies in einer Lerngruppe, mit einem Lernpartner oder allein tun. Wenn Sie den Stoff laut vorlesen, merken Sie,

die Informationen konzentrieren, die Sie unbedingt wissen müssen.

3. Unwichtige Details und Beispiele entfernen. Fassen Sie den Text zusammen, ohne die Ideen des Autors falsch wiederzugeben.

4. Ordnen Sie die Ideen nach Bedarf neu an

5. Halten Sie sich mit Ihrer Meinung zurück: Ihre Analyse des Textes ist wichtig, aber sie gehört nicht in eine Zusammenfassung. Fassen Sie Ihren Kurs in 5 Wörtern zusammen (nicht mehr und nicht weniger). Fassen Sie dann Ihren Kurs in 10 Wörtern zusammen (nicht mehr und nicht weniger). Schließlich fassen Sie Ihren Kurs in 10 Zeilen zusammen. Überprüfen Sie anschließend Ihren Vorschlag anhand Ihrer Zusammenfassungen und stellen Sie fest, ob Sie etwas Wichtiges vergessen haben.

wo Sie verwirrt sind und weitere Informationen benötigen, und das hilft Ihnen, die Informationen zu behalten. Verwenden Sie beim Erklären des Stoffs Beispiele und stellen Sie Verbindungen zwischen den Konzepten her. Es ist in Ordnung (und sogar erwünscht), dies mit Ihren Notizen in der Hand zu tun. Anfangs müssen Sie sich vielleicht auf Ihre Notizen stützen, um den Stoff zu erklären, aber irgendwann werden Sie in der Lage sein, ihn ohne Ihre Notizen zu vermitteln.

3# ÜBER DIE LEKTION NACHDENKEN



Nehmen Sie sich nach der Stunde etwas Zeit, um **über die Lektion nachzudenken** und aufzuschreiben, was Sie gelernt haben und was Ihnen Schwierigkeiten bereitet hat.

2# SELBSTTEST VERWENDEN

Tests helfen Ihnen, sich besser an das Gelernte zu erinnern, denn das Abrufen von Informationen aus dem Gedächtnis verbessert das Langzeitgedächtnis für diese Informationen. Sie können sich selbst testen, indem Sie versuchen, sich an das Gelernte zu erinnern oder es sich selbst oder jemandem, der bereit ist, zuzuhören, laut zu erklären. Sie können Freunde bitten, Sie abzufragen. Einer der Vorteile ist, dass Sie sofort eine Rückmeldung erhalten, ob Sie richtig oder falsch liegen.

Tools/Ressourcen, die Sie unterstützen:

- Mindmapping-Werkzeuge
- Kahoot
- Arbeiten in Paaren



Gut zu wissen:

Die Forschung hat herausgefunden, dass das Gehirn in der Lage ist, neue Gehirnzellen zu produzieren, ein Prozess, der als Neurogenese bekannt ist. Viele dieser Zellen werden jedoch irgendwann absterben, es sei denn, der Mensch betreibt eine Art anstrengendes Lernen. Durch das Lernen neuer Dinge werden diese Zellen am Leben erhalten und in die Schaltkreise des Gehirns integriert (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS: [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).

DEN GRAD IHRER ZUFRIEDENHEIT ODER ENTTÄUSCHUNG ZU BEWERTEN

NACH DEM
UNTERRICHT

AUFTRAG: FINDEN SIE HERAUS, INWIEWEIT SIE MIT DEM VON IHNEN BESUCHTEN KURS UND IHREN PERSÖNLICHEN LERNERGESBNISSEN ZUFRIEDEN ODER ENTÄUSCHT SIND

Und warum?

- Eine hohe Zufriedenheit der Lernenden verbessert das Lernen und bereitet die Lernenden letztlich besser auf ihr zukünftiges Arbeitsfeld vor. Wenn man mit dem, was und wie viel man gelernt hat, zufrieden ist, lernt man intensiver und ist motiviert, härter zu arbeiten, um seine Ziele zu verfolgen.
- Ein höheres Maß an Zufriedenheit wird definitiv zu besseren Ergebnissen beitragen.

! **Bonus!** Harvard-Forscher haben herausgefunden, dass Glück positiv mit Motivation und akademischen Leistungen korreliert ist (→ **Because-im-happy**).

Wie kann man das tun?

Sie können Ihre Zufriedenheit mit einem Kurs **mithilfe eines Fragebogens** bewerten. Es gibt viele mögliche Fragen, die Sie sich selbst stellen können. Sie sollten die Fragen auswählen, die für Sie am wichtigsten sind:

Erstens: Fragen zum Kurs:

- Hat der Kurs den Inhalt abgedeckt, den Sie erwartet haben?
- War der Kurs mit den Lernzielen vereinbar?
- Wie gut war der Dozent über E-Mail oder Online-Diskussionen erreichbar?
- Bewerten Sie, wie gut Ihnen der Kurs gefallen hat.
- Bewerten Sie das Arbeitspensum des Kurses.
- Bewerten Sie die Relevanz von Aufgaben, Quiz und Tests.
- War die Interaktivität für den Inhalt geeignet?
- Wenn Sie eine Gruppenarbeit gemacht haben, hat Ihnen die Arbeit mit Ihrer Gruppe Spaß gemacht?
- Sind Sie während des Kurses auf irgendwelche technischen Probleme gestoßen?

Zweitens: Fragen zu Ihrem Lernen:

- Bewerten Sie Ihr Verständnis der Kursstruktur.
- Schätzen Sie ein, wie sicher Sie sind, dass Sie die vorgestellten Kenntnisse oder Fähigkeiten beherrschen.
- Bewerten Sie, wie sicher Sie sich in Bezug auf Ihr Wissen über dieses Thema fühlen.
- Hat Ihnen eine der Aktivitäten geholfen, das Thema besser zu verstehen?
- Haben Ihnen die Fallstudien und Szenarien geholfen, die Inhalte besser zu verstehen?

- War die Zeit, die Sie für die Durchführung des Kurses benötigten, angemessen? Warum oder warum nicht?

Bewährte Praktiken

⇒ **Wie Sie Probleme mit Ihrem Kurs angehen können:**

1# FINDE HERAUS, WAS DU NICHT MAGST ■●▲

Versuchen Sie zunächst herauszufinden, was Ihnen an Ihrem derzeitigen Kurs nicht gefällt. Es kann sein, dass Sie die Arbeitsbelastung überrascht hat. Vielleicht fühlen Sie sich in Ihren Seminaren oder Vorlesungen auch nur ein wenig einsam. Wenn Ihr Problem mit dem Inhalt des Kurses selbst zusammenhängt, versuchen Sie, sich an Ihre ursprüngliche Motivation für diese Ausbildung zu erinnern.

Können Sie sich Ihre berufliche Zukunft in diesem Bereich noch vorstellen? Wenn Sie diese Frage mit "Ja" beantworten können, finden Sie heraus, was Sie tun können, um Ihren derzeitigen Studiengang für Sie attraktiver zu machen.

2# SPRECHEN SIE MIT IHREM TRAINER

Sprechen Sie mit Ihren Ausbildern, um herauszufinden, ob es andere Module gibt, die Ihnen mehr Spaß machen würden, oder ob sie Ihnen alternative Lösungen für Ihre Probleme anbieten können, die Sie bisher nicht in Betracht gezogen haben. Sprechen Sie mit anderen Kursteilnehmern, um zu erfahren, was sie über Ihre Situation denken.

⇒ **Wie Sie Probleme beim Lernen angehen:**

1# EHRGEIZIG BLEIBEN ■●▲

Lassen Sie sich nicht von einer Enttäuschung im Leben davon abhalten, das zu tun, was Sie wollen. Nehmen Sie Ihren Mut, Ihre Stärke und Ihre Fähigkeit, sich von Enttäuschungen zu erholen, und nutzen Sie dieses wertvolle Kapital, um das zu erreichen, was Sie in Zukunft tun wollen.

"Beurteilt mich nicht nach meinen Erfolgen, sondern danach, wie oft ich hingefallen und wieder aufgestanden bin." - Nelson Mandela.

2# PLANEN SIE IHRE OPTIONEN

Wenn Sie schlechte Ergebnisse erzielen, kann es hilfreich sein, sich hinzusetzen und alle möglichen Wege aufzuschreiben, die Sie von hier aus einschlagen können, z. B. Gespräche mit Ihren Kurskoordinatoren, Wiederholung von Prüfungen, Wahl eines alternativen Kurses, zusätzliche Ausbildung, Wiederholung des Kurses usw. Schreiben Sie alle Optionen auf, damit Sie sie alle vor Augen haben und von dort aus planen können. Sie werden feststellen, dass Sie viele Möglichkeiten haben, und es wird Ihnen klar werden, was Sie als nächstes tun müssen.

3# DAR AUS LERNEN ■●▲

Versuchen Sie, die Situation als etwas zu betrachten, aus dem Sie lernen können und das Ihnen helfen kann, zu wachsen und Ihr Repertoire an Lebenserfahrungen zu erweitern. Haben Sie jemals ein Baby gesehen, das sich aufregt, wenn es versucht, laufen zu lernen? Nein, sie kichern nur und stehen wieder auf, während sie lächelnd den nächsten Schritt machen.

Fragen Sie sich selbst:

- Was kann ich daraus lernen?
- Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?
- Muss ich jetzt proaktive Schritte unternehmen, um zu verhindern, dass es wieder passiert?

Schreiben Sie die Antworten auf und versuchen Sie, nach dem zu handeln, was Sie gelernt haben, aber tun Sie es mit Freude. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Ihrem Babybuch - Sie wussten einst genau, wie man fällt und wieder aufsteht.



Gut zu wissen: Enttäuschungen sind unvermeidlich, es kommt nur darauf an, wie wir mit ihnen umgehen. Manche Menschen versuchen, Enttäuschungen zu vermeiden, indem sie ihre Erwartungen zu niedrig ansetzen, während andere versuchen, sie zu vermeiden, indem sie ihre Erwartungen unerreichbar hoch ansetzen. Wir können lernen, gesund auf Enttäuschungen zu reagieren, indem wir versuchen zu verstehen, was passiert ist, überprüfen, ob unsere Erwartungen vernünftig waren, unsere Wahrnehmung und unser Verhalten neu bewerten und nach positiven Lösungen suchen, anstatt in der Vergangenheit zu schwelgen.